

건강할 때에 하는 건강체크(3)

아침

상쾌한 아침을 위하여 ②

화장실에서의 건강 체크

검변·검뇨는 건강진단에 있어 기본 상식이다. 배변·배뇨의 상황, 소변·대변 등을 관찰하여 건강상태를 알아 볼 수 있다.

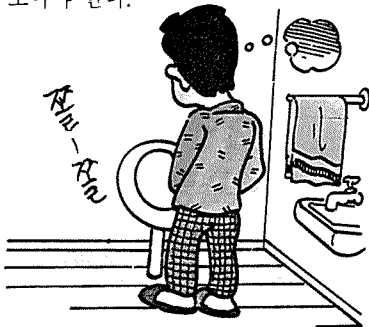
소변의 색

땀을 많이 흘렸을 때나 아침에 일어났을 때의 소변의 색은 진하다. 반대로 물을 많이 마셨을 때에는 소변의 색이 옅게 변한다.

또한, 약을 복용했을 때에는 그 약의 독특한 색이나 냄새가 소변에서 나타나기도 한다.

배뇨에 소요되는 시간

남성의 경우, 쫄-쫄-, 오랜 시간이 걸려서 배뇨가 이루어진다면 전립선비대를 의심해 보아야 한다.



혈뇨와 배뇨 시의 통증

소변에 피가 섞여 나온다면 배뇨 시에 심한 통증을 느낀다면 즉시 내과나 비뇨기과에 가보아야 한다. 무엇인가 병에 걸려 있을 가능성이 크다.



변의 형태에 이상이 있다?

변이 늘 가늘고, 변 주위에 콧물같은 점액이나 혈액이 보인다면 직장에 이상이 있는가를 의심해 보아야 한다.

초기에 발견하기만 하면 치료가 가능하다. 즉시 병원에서 진단을 받도록 하자.



손은 건강의 척도

손을 보자. 수상을 보는 것은 아니다. 손을 보고 건강상태를 체크해 보는 것이다.

손바닥의 색이나 손톱의 상태에서 우리의 건강 상태를 알아 볼 수가 있다.

손바닥의 붉은 반점

손바닥에 홍반(붉은 반점)이 나타났을 경우에는 간장질환이 있을 가능성이 있다. 특히 엄지나 새끼손가락의 뿌리 부분이 붉게 되었을 때에는 간장장애가 만성적으로 있을 가능성이 높다.



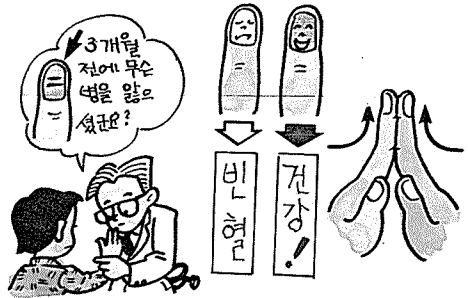
손톱의 색과 주름

양 손의 인지(人指)의 안쪽을 합쳐서 그림과 같이 아래에서부터 위로 눌렀을 때 손톱의 색이 핑크색으로 되지 않는다면 빈혈을 의심해야 한다.

또한 손톱의 세로무늬(주름)는 노화를 보여주는 것이다. 이것은 20세가 넘어서면 서부터 나타나기 시작한다. 크게 걱정할

일은 아니다.

그러나, 손톱에 가로무늬가 나타난 경우는 신체의 조화가 깨어졌거나 병이 있음을 나타내주는 것이다. 손톱이 뿌리에서부터 손끝까지 자라는데는 약 6개월 정도가 걸린다. 따라서 가로무늬의 위치를 보고 신체의 조화가 깨어진 시기를 추측할 수 있다.



작은 손톱(손톱반달)이 나타나는 상태에 요주의

손톱반달의 유무는 건강과 직접적인 관계는 없다. 다만, 언제라도 나와 있던 손톱반달이 썩 들어가 버린 경우는 신체조화가 깨어졌을 가능성이 높다.

